

распространённые виды спорта, имеющие своих адептов по всему миру, обладающие своей прелестью. Во многом, проблема заключается в неправильной рекламе, некачественной пропаганде и устоявшихся стереотипах. Возможно, эти виды спорта не обладают сопоставимой зрелищностью с футболом, но они имеют право на существование, и имеют возможность материально и духовно обогатить человека.

Подобная проблема должна решаться кардинальным образом. На студенческом уровне это может вылиться в несколько непростых задач. Во-первых, придётся провести тщательный отбор кандидатов, ведь найти качественного специалиста-тренера достаточно сложно. Во-вторых, нужно мотивировать студентов на занятия весьма своеобразными видами спорта. В третьих- купить профессиональный инвентарь для гандбола либо хоккея может быть проблематично. Все эти трудности можно преодолеть, после чего результат не заставит себя долго ждать.

Помимо некоторых благ для студентов, свои плюсы получают и университеты. Ведь любой вуз нуждается в сильных и качественных спортсменах для своих сборных команд. Студенческие чемпионаты имеют свой престиж, и никто не хочет проигрывать. Также, повышается рейтинг эффективно вуза, улучшается посещаемость, и возможно, за счёт хороших отзывов, увеличится число абитуриентов.

Подводя итог, надо отметить, что двигаться нужно в ногу со временем, причём во всех сферах человеческой жизни. Говоря о стыковке спорта и образовании, мы не можем не понимать, что работа в данной отрасли весьма специфична, требует особой методологии и немалых материальных ресурсов, которые очень часто ограничены.

Список литературы

1. Пилотный проект по физической культуре. [Электронный ресурс] URL:http://www.bsu.edu.ru/bsu/news/news.php?ID=278591&IBLOCK_ID176&sphrase_id=731502

СИСТЕМА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК HOT-IRON

Яманаева О.Д.

Томский политехнический университет, г.Томск, Россия

HOT-IRON - это уникальная система силовой тренировки на все группы мышц, составленная инструкторами компании Reebok, специалистами в области медицины и психологии Дюссельдорфского медицинского университета, германскими спортсменами и медиками. Известно, чтобы достичь наилучшего результата в формировании фигуры, необходима правильная силовая подготовка. В этом залог успеха. HOT-IRON – это не просто комплексная одночасовая тренировка и не аэробика с гантелями, это целая наука. Всего за час тренировки Вы можете проработать все основные группы мышц. При регулярном посещении тренировок HOT-IRON фигура

меняется на глазах! Мужчины приобретают рельефное телосложение, а женщины – стройное, подтянутое тело.

На сегодняшний день систему HOT-IRON применяют в самых передовых клубах по всему миру. Во многом этому способствует практика ежегодной сертификации, которую обязаны проходить инструкторы HOT-IRON, а также тот факт, что разработками программ занимаются только специалисты из Германии. План тренировок изменяется один раз в квартал, что позволяет избежать адаптации мышц и раннего «плато» в снижении веса.

Главное достоинство данной линейки фитнес-тренировок – научный подход в сочетании с учетом специфики развития организма человека.

Когда Вы посещаете занятия HOT-IRON, происходит следующее:

- метаболизм ускоряется на 30%, что позволяет стабильно снижать вес, при этом не пользуясь жесткими диетами и не занимаясь дополнительно аэробикой;

- мышечная ткань уплотняется;

- уменьшается целлюлит и убирается дряблость кожи;

- костная ткань укрепляется, суставы становятся более гибкими, повышается функционал мышц;

- за 60 минут тренинга Вы тратите до 900 калорий;

- улучшается общее психическое состояние, в частности деятельность нервной системы. Вы становитесь более жизнерадостным, получаете новые незабываемые эмоции.

Система силовых тренировок HOT-IRON – это настоящая находка для тех, кто хочет не просто похудеть, но и приобрести красивую фигуру. Работа в группе с мини-штангами не менее эффективна, чем силовой тренинг в тренажерном зале. Эта тренировка построена на простом физиологическом принципе – мышечная ткань сжигает гораздо больше энергии, чем ткань жировая, в итоге человек худеет, даже если не слишком урезает калорийность питания. Заниматься HOT-IRON нужно 3 раза в неделю по 45-60 минут. Никакие дополнительные тренировки для похудения вам не потребуются.

Выбор музыки для занятий HOT-IRON. Диск с музыкальными композициями распространяется только по клубам, которые имеют сертифицированных инструкторов HOT-IRON. Треки меняются каждые три месяца, вместе с тренировочными планами.

Примерный план тренировки

В этой статье дается лишь примерный план упражнений для ознакомления. Тренировки HOT-IRON проводятся в клубах сертифицированными инструкторами, а это описание поможет вам, если вы вдруг пропустили занятие. Инвентарь: степ-платформа (поставить на 3 уровень), мини-штанга с зажимами, 2 блина по 5 кг, 2 блина по 2,5 кг и 2 блина по 1,25 кг.

Разминка обычная. Ноги на ширине плеч, по 20 вытягиваний рук попеременно в стороны с малой и средней амплитудой, затем 20 наклонов-скручиваний (руки в боксерскую стойку, предплечья параллельны, скручиваем корпус, напрягаем пресс, втягиваем живот и делаем попеременные короткие

наклоны вправо-влево). Затем добавляем движения ног – вытягивая руку, переносим вес тела на одноименную ногу, и выполняем в противоположную сторону, 20 раз. После этого, опираемся на вертикально стоящий гриф от штанги, и делаем по 20 сгибаний ноги в колене с касанием пяткой ягодицы).

Разминка специальная. Выполняем по 30 повторов один за другим — становую тягу на прямых ногах, подтягивание пустого грифа к груди, приседание с пустым грифом на плечах, выпады, широкое приседание.

Становая и спина. Вес на штанге от 10 до 18 кг. Выполняем по 7 повторов становой тяги быстро, 7 повторов тяги штанги к животу без отдыха. Повторяем цикл 3 раза, затем выполняем то же самое, но в медленном темпе, поднимая и опуская вес на 2 счета. Завершаем подход чередованием – 1 раз быстро становая, 1 раз быстро тяга штанги к животу.

Выпады. Силой мышц ног переводим штангу за голову. Выполняем 7 обычных приседаний на 2 счета вверх, 2 счета вниз. Затем выполняем 4 по 7 повторов выпадов с каждой ноги, завершаем одним подходом медленных выпадов с каждой ноги.

Приседания обычные и широкие. Поставьте ноги широко, штанга на плечах. Опускайтесь в присед до параллели бедер с полом. Повторите 28 раз быстро и 28 раз медленно, затем, поставьте ноги в положение для обычного приседания и проделайте упражнение в аналогичном режиме.

Бицепс. Стойте прямо, выполняйте сгибание рук на бицепс со штангой (вес от 2,5 до 10 кг), 4 «быстрых» цикла по 7 повторов, упражнения нужно чередовать с четырьмя медленными циклами – на два счета подъем, на два счета – опускание.

Трицепс. Из положения лежа на спине на степе выполняем 4 подхода по 7 повторов жима штанги узким хватом, и 3 подхода по 7 повторов французского жима к линии лба, на 2 счета.

Планка. Боковые скручивания. Сведение лопаток 30 секунд стоим в позе планки, по 30 раз выполняем боковые скручивания (упор на локоть и носки, поднимаем тело силой мышц корпуса в Т-позу и опускаем обратно). Опускаемся на живот, руки по сторонам, можно согнуть в локтях, и начинаем приводить лопатки к позвоночнику, и опускать обратно. 30 повторов. Затем опять принимаем позу планки на 30 секунд.

Скручивания. Ложимся на спину, и выполняем классические скручивания и скручивания для косых мышц, чередуя быстрые и медленные подходы.

В конце тренировки обязательно нужно потянуть все мышцы тела. Лучше всего начинать освоение HOT-IRON в группе, а самостоятельные занятия проводить только после того, как вы будете «на ты» с техникой выполнения упражнений.

Список литературы:

1.Руководство для инструктора. HOT IRON 1 vers.3.2.

2.<http://www.hot-iron.com/>